


**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «МОЛОДЕЖНАЯ ФУТБОЛЬНАЯ ЛИГА
«БРАТЕЕВО»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 01 от « 28 » марта 2023 г.

 Директор
Валеев Эльфрадо Фархадович



**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа**

«Молодёжная футбольная лига»

Срок освоения: 100 часов

Возраст обучающихся: обучающиеся 7-15 лет

Форма обучения: очная

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Разработчик программы:
Директор Валеев Эльфрадо Фархадович

Московская область, Ленинский городской округ, д. Мисайлово, мкр.
«Пригород Лесное», 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Актуальность реализации	3
1.3	Адресат	4
1.4	Объем и срок освоения	4
1.5	Цель и задачи	4
1.6	Планируемые результаты обучения	5
2	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	7
2.1	Язык реализации	7
2.2	Форма обучения	7
2.3	Условия набора и формирования групп	7
2.4	Формы организации и проведения занятий	7
2.5	Материально-техническое оснащение	7
2.6	Кадровое обеспечение	8
2.7	Документ об обучении	9
3	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
4	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	11
5	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	12
6	ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	22
7	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	23
	Приложения 1-2 (оценочные материалы промежуточной аттестации)	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Молодёжная футбольная лига» (далее - программа) направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

п.9 ст. 2, ст. 12, ст. 75 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании);

приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность реализации

Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях, в данном случае – освоение программы «Молодёжная футбольная Лига»: один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

В процессе игры в футбол, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются и развиваются такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует воспитанию смелости, настойчивости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Работа в команде способствует формированию и развитию коммуникативных навыков. Все эти качества, приобретенные в процессе занятий футболом, помогают в различных экстренных ситуациях и успешно переносятся на другие виды деятельности: учебно-познавательную, профессиональную, общественно-политическую и т.д.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы по мини-футболу в том, что такой вид спорта как футбол позволяет формировать волевые качества, моральные качества. Игра требует подчинения правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества!

Известно, что дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в команде.

Отличительной особенностью программы по мини-футболу является использование современных учебно-тренировочных технологий: личностно - ориентированных, игровых, дифференцированного обучения, здоровьесберегающих.

1.3. Адресат

Адресат программы: лица в возрасте от 7 до 15 лет, к освоению программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

1.4. Объем и срок освоения

Общая трудоемкость программы - 100 часов.

Срок освоения программы: 7 месяцев.

Режим обучения: по 4 академических часа в неделю.

Продолжительность 1 занятия – 40 минут, перемена 10 минут.

1.5. Цель и задачи

Цель программы: формирование двигательной активности обучающихся посредством игры в футбол.

Задачи программы:

- укрепление здоровья обучающихся через систематические занятия мини-футболом;

- совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, специальной и общей выносливости, силы и быстроты;
- овладение основами тактики командной игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды, изучение «стандартных» положений, развитие тактического мышления в сложных игровых ситуациях;
- совершенствование технических приемов игры, доведение до высокого уровня выполнение технических приемов в условиях органического пространства и времени, с активным сопротивлением противника.

1.6. Планируемые результаты обучения

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы по мини-футболу:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по футболу;

- выполнять технические действия футбола, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности по мини футболу;

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

2.1. Язык реализации. Обучение по образовательной программе ведется на государственном языке Российской Федерации: русском языке.

2.2. Форма обучения – очная.

2.3. Условия набора и формирования групп

Условия набора: на программу зачисляются все желающие в возрасте 7-15 лет. Зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с локальным нормативным актом.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: не более 25 человек в группе.

2.4. Формы организации и проведения занятий

Занятия по настоящей программе проводятся по группам.

2.5. Материально-техническое оснащение

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Спортивный зал		Оборудование: 1) стандартные ворота (футбольные) 4 шт. 2) футбольные ворота 3x2 м 4 шт. 3) футбольные ворота 80x60 м 2шт. 4) футбольные ворота 1,5x2 м 4 шт. 5) малые ворота 1x1 м 4 шт. 6) стойки для обводки 20 шт. 7) стойки для подвесных мячей 2 шт. 8) малые отражающие стенки 1x2 м 4 шт. 9) отражающая стенка 1 шт. 10) легкоатлетические барьеры 10 шт. Инвентарь: 1) флажки угловые 20 шт. 2) конусы тренировочные (Н-20)-29 шт. 3) комплект барьеров 10 шт. 4) мячи футбольные Selekt

		20 шт.(размер 4) 5) мячи kipsta (размер 3) -14 шт 6) Мячи Selekct (размер 5) - 14 шт 7) Манишки 35 шт 8) Фишки круглые -80 шт 9)Фишки(kipsta)треугольные -40 шт 10)) планшет магнитный 2 шт. 11) сетка для мячей 10 шт. 12) компрессор для накачивания мячей 2 шт. 13) игровая форма двух цветов 1б комплектов.
--	--	--

2.6. Кадровое обеспечение

К педагогу дополнительного образования предъявляются следующие требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»

или

Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

или

Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н).

К занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по

образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется работодателем (ч. 4 ст. 46 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

2.7. Документ об обучении

Лицу, освоившему образовательную программу, выдается документ об обучении по образцу установленному самостоятельно, организацией, осуществляющей образовательную деятельность – сертификат.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов				Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	Промежуточная аттестация	
1	Теоретическая подготовка	12	12			
1.1	Теоретическая подготовка	12	12			
2	Практическая подготовка	88		84	4	
2.1	Общая физическая подготовка	32		30	2	Зачет
2.2	Специальная физическая подготовка	26		24	2	Зачет
2.3	Тактическая подготовка	10		10		
2.4	Техническая подготовка	20		20		
	Всего	100	12	84	4	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п.п.	Наименование модулей	1 месяц				2 месяц				3 месяц				4 месяц				5 месяц				6 месяц				7 месяц				8 месяц				9 месяц				Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
		Порядковые номера недель учебного года																																				
1	Теоретическая подготовка																																					
1.1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2																															12
2	Практическая подготовка																																					
2.1	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2																			32
2.2	Специальная физическая подготовка						2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					2	2																26
2.3	Тактическая подготовка									2		2		2		2																						10
2.4	Техническая подготовка																		2	2	2	2	4	4	4												20	
	Итого	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100	

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Модуль 1. Теоретическая подготовка

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Промежуточная аттестация
1	Физическая культура и спорт в России	2	2		
2	История футбола	2	2		
3	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2		
4	Гигиена	2	2		
5	Режим дня	2	2		
6	Закаливание	2	2		
	Итого	12	12		

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Теория

Краткая характеристика задач развития спорта в районе, области. Единая Всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Тема 2. История футбола

Теория

Развитие футбола в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по футболу (чемпионат России по футболу). Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Современный футбол, лучшие игроки, команды, тренеры)

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека

Теория

Сведения о строении и функциях организма человека. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения, органы выделения. Краткие сведения о нервной системе. Взаимодействие органов и систем. Расположение основных мышечных групп.

Тема 4. Гигиена

Теория

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна.

Тема 5. Режим дня

Теория

Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Тема 6. Закаливание

Теория

Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Модуль 2. Практическая подготовка

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Промежуточная аттестация
1	Строевые упражнения	6		6	
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	6		6	
3	Общеразвивающие упражнения с предметами	6		6	
4	Акробатические упражнения	6		6	
5	Легкоатлетические упражнения	6		6	
6	Промежуточная аттестация	2			2
	Итого	32		30	2

Тема 1. Строевые упражнения

Практика

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: Упражнения в парах – повороты, перетаскивание тяжестей, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Практика

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с теннисными мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Тема 4. Акробатические упражнения

Практика

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Тема 5. Легкоатлетические упражнения

Практика

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с оценочными материалами, установленными Приложением 1.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Промежуточная аттестация
1	Упражнения для развития быстроты	8		8	
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6		6	
3	Упражнения для развития специальной выносливости	6		6	
4	Упражнения для развития ловкости	4		4	
5	Промежуточная аттестация	2			2
	Итого	26		24	2

Тема 1. Упражнения для развития быстроты

Практика

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Тема 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового)

мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением в преодолении и т.д.

Тема 3. Упражнения для развития специальной выносливости

Практика

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости

Практика

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-

тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко-подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Раздел 3. Тактическая подготовка

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Промежуточная аттестация
1	Индивидуальные действия	6		6	
2	Групповые действия	2		2	
3	Тактика вратаря	2		2	
	Итого	10		10	

Тема 1. Индивидуальные действия

Практика

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации, правильное расположение, поиск свободного места, целесообразное использование технических действий (остановка или удар) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Тема 2. Групповые действия

Практика

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тема 3. Тактика вратаря

Практика

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Раздел 4. Техническая подготовка

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Промежуточная аттестация
1	Техника передвижения	2		2	
2	Прыжки	2		2	
3	Удары по мячу ногой	8		8	
4	Выполнение ударов	4		4	
5	Ведение мяча	2		2	
6	Техника игры вратаря	2		2	
	Итого	20		20	

Тема 1. Техника передвижения

Практика

Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Тема 2. Прыжки

Практика

Вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх – влево, толчком одной и двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Тема 3. Удары по мячу ногой

Практика

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Тема 4. Выполнение ударов

Практика

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигавшемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Тема 5. Ведение мяча

Практика

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом. Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 6. Техника игры вратаря

Практика

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением «перстом». Быстрый подъем с мячом на ноги после удара. Вбрасывание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке - с места и разбега, на точность.

6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При реализации образовательной программы оценка результатов освоения программы проводится в рамках текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации. Итоговая аттестация по программе не осуществляется.

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе освоения модулей образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Форма текущего контроля – педагогическое наблюдение на занятиях.

Критерии оценивания при проведении текущего контроля успеваемости: правильность ответа по содержанию занятия (учитывается количество и характер ошибок при ответе); рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи.

Промежуточная аттестация

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в форме, определенной учебным планом, и в порядке, установленным локальным нормативным актом.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с расписанием учебных занятий.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

При проведении промежуточной аттестации применяется зачетная система оценки: «зачтено»/ «не зачтено».

При проведении промежуточной аттестации используются оценочные материалы, установленные приложениями 1-2.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Выбор методов обучения для каждого занятия определяется педагогом дополнительного образования в соответствии с составом и уровнем подготовленности обучающихся, степенью сложности излагаемого материала, наличием и состоянием технических средств обучения.

Теоретические занятия проводятся с целью изучения нового учебного материала. Изложение материала необходимо вести в форме, доступной для понимания обучающихся, соблюдать единство терминологии, определений и условных обозначений. В ходе занятий педагог дополнительного образования обязан соотносить новый материал с ранее изученным, дополнять основные положения примерами из практики, соблюдать логическую последовательность изложения.

Практические занятия проводятся с целью закрепления теоретических знаний и выработки у обучающихся основных умений и навыков работы в ситуациях, максимально имитирующих реальные процессы.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол; Книга по Требованию - Москва, 2012. - 991 с.
2. Акрамов А.Р. Отбор и подготовка юных футболистов. – М.: ФКиС, 2002. – 103 с.
3. Цирик, Б.Я.; Лукашин, Ю.С. Футбол; М.: Физкультура и спорт; Издание 3-е, испр. и доп. - Москва, 2012. - 208 с.
4. Старостин, А.П. Большой футбол; М.: Молодая гвардия - Москва, 2012. - 255 с.
5. Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Азбука спорта. Футбол; Физкультура и спорт - Москва, 2012. - 294 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2006. - 310 с.
7. Годик М.А., Колобов В.Н. Систематизация специальных упражнений футболистов. - М.: ГЦОЛИФК, 2008.- 39 с.
8. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Олимпия, 2006. - 221 с.
9. Голомазов, СВ. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 187 с.
10. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И.А. Гуревич. - Минск: Образование, 2005. - 236 с.

11. Джармен, Д. Футбол для юных / Д. Джармен. - М.: Физкультура и спорт, 2009.-159 с.
12. Драндров Г.Л. Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты у футболистов 13-16 лет с учетом типологических свойств нервной системы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Омск, 2005. – 24 с.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2004.-256 с.
14. Зеленцов А.С., Лобановский В.В. Техничко-тактические действия футболистов // Футбол: ежегодник. - 2008. - №4. - С.25-28.
15. Жуков, М.А. Подвижные игры / М.А. Жуков. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 247 с.
16. О.Лапшин. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, «Человек», 2010 - 176 с.

**Оценочные материалы промежуточной аттестации
раздела «Общая физическая подготовка»**

Виды	Возраст 13 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
Бег 30 метров (сек.)	4,8	4,7	4,6
Бег 400 метров (сек.)	69,0	68,0	67,0
6ти минутный бег (расстояние, в м.)	1300	1400	1500
Прыжки в длину с места (см.)	180	190	200
Тройной прыжок с места (см.)	540	550	560

Виды	Возраст 14 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
Бег 30 метров (сек.)	4,6	4,5	4,4
Бег 400 метров (сек.)	67,0	66,0	65,0
12ти минутный бег (расстояние, в м.)	2800	2900	3000
Прыжки в длину с места (см.)	200	210	220
Тройной прыжок с места (см.)	580	590	600

Виды	Возраст 15 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
Бег 30 метров (сек.)	4,5	4,4	4,3
Бег 400 метров (сек.)	66,0	65,0	64,0
12ти минутный бег (расстояние, в м.)	2900	3000	3100
Прыжки в длину с места (см.)	215	225	231

Пятикратный прыжок с места (м.)	10,0	11,0	12,0
---------------------------------	------	------	------

Критерии оценивания:

Низкий уровень: не зачтено

Средний и высокий уровень: зачтено

**Оценочные материалы промежуточной аттестации
раздела «Специальная физическая подготовка»**

Виды	Возраст 13 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
30 метров с ведением мяча (сек.)	6,0	5,9	5,8
Удары по воротам на дальность (м.)	57	56	55
Бег 5х30 м с ведением мяча (сек.)	32,0	31,0	30,0
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	4	5	6
Жонглирование мячом (кол-во раз)	16	18	20

Виды	Возраст 14 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
30 метров с ведением мяча (сек.)	5,6	5,5	5,4
Удары по воротам на дальность (м.)	63	64	65
Бег 5х30 м с ведением мяча (сек.)	26,0	27,0	28,0
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	5	6	7
Жонглирование мячом (кол-во раз)	21	23	25

Виды	Возраст 15 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
30 метров с ведением мяча (сек.)	5,4	5,3	5,2
Удары по воротам на дальность (м.)	55	65	75

Бег 5х30 м с ведением мяча (сек.)	25,0	26,0	27,0
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	6	7	8

Критерии оценивания:

Низкий уровень: не зачтено

Средний и высоки уровень: зачтено